










THE HEARTS HOTEL




UNSERE ACTIONEN

# PORTFOLIO IM THE HEARTS HOTEL

PRODUKT	KATEGORIE	WORUM GEHTS?	DAUER	TEIL-NEHMER-ZAHL	ORT	ACTION-LEVEL * _ *****	PREIS
3 AUF EINEN STREICH	WANDERN 	Ihr startet gemeinsam mit unserem Guide am Hotel und erlebt eine unvergessliche Wanderung im Braunlager Wald. Auf teilweise wilden Wegen passiert ihr 3 Stationen zu den Themen Achtsamkeit, Genuss und Aktion. Dabei könnt ihr Stress abbauen, den Harz schmecken und euer Team stärken.	2-2,5 H	BIS 15	Outdoor/ Wald	**	400 €
				16-30			800 €
KOPF LÜFTEN	WANDERN 	Ihr startet gemeinsam mit unserem Guide am Hotel und erlebt eine erfrischende Wanderung im Braunlager Wald. Auf teilweise wilden Wegen bekommt ihr Infos rund um den Waldwandel im Harz. Nach der Tour ist der Kopf einmal gelüftet und es ist wieder Platz für Kreativität und Meetings oder einfach den verdienten Feierabenddrink .	1-1,5 H	BIS 15	Outdoor	**	300 €
				16-30			600 €
SAGEN & MYTHEN DES HARZES	WANDERN 	Sagen und Mythen sind weit mehr als alte Geschichten. Sie erzählen zwar von längst vergessenen Zeiten, doch sind die darin enthaltenden Weisheiten mehr als zeitgemäß: z.B. wird berichtet, welche sagenumwobenen Plätze im Harz man einst aufsuchte, um den Göttern nahe zu sein. Solcherlei Dinge machen eine sagenhafte Wanderung zu einem tief sinnigen, unvergesslichen und wunderschönen Moment. Begleite den Buchautoren und wohl bekanntesten Sagenerzähler Deutschlands auf einer humorvollen Reise auf Schusters Rappen.	2-2,5 H	6 - 40	Outdoor	**	500 €
GLÜCK AUF!	WANDERN 	Ihr startet gemeinsam mit unserem Guide am Hotel und erlebt eine spannende Wanderung im Schatten der Nacht. Um Licht ins Dunkel zu bringen, schnappt ihr euch eine Grubenlampe und taucht ein in die Geschichten der Harzer Bergwerkszeit. (November bis März)	1-1,5 H	BIS 15	Outdoor	**	300 €
				16-30			600 €
HARZER WIESENKRÄUTER	ERKUNDEN 	Bei einer kleinen Draußenzeit nahe des Hotels schauen wir uns ganz genau das Grün an, was uns umgibt. Dabei werden wir viele Köstlichkeiten der Natur entdecken, ihr lernt, wozu sie genutzt werden können und wie sie am besten zu genießen sind. Naschen: erlaubt! Sammeln: erwünscht!Gemeinsam genießen: der krönende Abschluss! (z.B. können wir folgende Sachen machen: Kräuterbutter, Wildkräutersalat, Kräuterlimo, Tee, Suppe, Likör, Smoothie, etc.)	1,5-2 H	BIS 15	Outdoor (März - August), abhängig von der Vegetation	**	400 €

PRODUKT	KATEGORIE	WORUM GEHTS?	DAUER	TEIL-NEHMER-ZAHL	ORT	ACTION-LEVEL * _ *****	PREIS
ACTIVE YOGA - FULL BODY POWER FLOW	GESUNDHEIT 	Yoga für euch und eure Fitness. Mit einer dynamischen Mischung aus Power-Vinyasa Yoga, Fitness und Core Training bringen wir gemeinsam unsere Körper ins optimale Gleichgewicht. Lasst Leichtigkeit sowie innere Ausgeglichenheit in euren Alltag einkehren.	1 H	5 - 15	In- & Outdoor	***	300 €
YOUR YOGA - BODY FLOW	GESUNDHEIT 	Oooooommmmm... Mein Gott, tut das gut! Bei dieser Yoga-Einheit wird sich der verschiedenen Stile bedient, um genau das zu machen, was du und ihr jetzt braucht. Mobilisierung, Stabilisierung als auch Regulierung durch Atemtechniken stehen auf dem Programm und jeder Einzelne gestaltet mit. Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen.	1 H	5 - 15	In- & Outdoor	***	300 €
BREATH OF LIFE - 1X TIEF DURCHATMEN BITTE!	GESUNDHEIT 	In dieser Einheit nutzen wir verschiedene Atemtechniken, um das Nervensystem zu aktivieren und zu regulieren. So lernt ihr euren Atemrhythmus im Alltag bewusst zu lenken. Dies erhöht die Lungenkapazität, hilft dem Körper Schmerzen zu reduzieren, verbessert Schlafqualität und steigert die Konzentration und Aufmerksamkeit.	1 H	5 - 15	In- & Outdoor	*	300 €
DU BIST, WAS DU ISST	GESUNDHEIT 	Diäten, Ernährungshandbücher, Fasten... Stell dir vor, du würdest einfach das essen wonach dir und deinem Körper tatsächlich ist! Wir beginnen den Workshop mit der Betrachtung unserer Körper, die uns sagen, was sie gerade brauchen. Spielerisch tauchen wir in die Instincto-Ernährung ein und wählen die Lebensmittel mit unseren Sinnen anstatt mit unserem Kopf aus. Dabei gehen wir auf die Aspekte einer gesundheitsfördernden Ernährung ein, welche alle Vitamine und Mineralstoffe abdeckt, damit die Vorgänge im Körper harmonisch funktionieren und wir dadurch auch geistig-emotionale Zustände balancieren. Abgerundet wird die Ernährungsberatung mit der Möglichkeit, auf deinen Körper angepasste Bewegung-Atemübungen oder Tools aus dem Biohacking in deinen Alltag zu integrieren, um dein Wohlbefinden auf allen Ebenen zu optimieren.	3 H	5 - 25	In- & Outdoor	*	700 €
JETZT! - PRODUKTIVITÄT DURCH ACHTSAMKEIT	GESUNDHEIT 	Wie können wir unseren Arbeitsalltag etwas stressfreier gestalten? Und was bringt uns das überhaupt? Wir zeigen euch die positiven Effekte der Achtsamkeit im Berufsalltag. Mit einfachen Übungen, die ihr easy in eurem Arbeitsfeld umsetzen könnt, steigert ihr nicht nur euer persönliches Wohlbefinden, sondern könnt als Team besser mit stressigen Situationen umgehen. Ganz nebenbei steigert ihr eure Produktivität. Also Win-Win auf allen Seiten, ganz ohne Hokusfokus.	2 H	5 - 20	In- & Outdoor	*	400 €

PRODUKT	KATEGORIE	WORUM GEHTS?	DAUER	TEIL-NEHMER-ZAHL	ORT	ACTION-LEVEL * _ *****	PREIS
BUTTER BEI DIE FISCHER – NACHHALTIGKEIT LEBEN	CSR 	Hand aufs Herz: Wie nachhaltig seid ihr? Und was bedeutet Nachhaltigkeit überhaupt? In diesem interaktiven Workshop beleuchten wir das, was in aller Munde ist, zeigen mit den Finger auf uns selbst und erarbeiten gemeinsam, was jeder Einzelne, aber vor allem ihr als Team für mehr Nachhaltigkeit in eurem Arbeitsalltag tun könnt. Denn „Natürlich interessiert mich die Zukunft. Ich will schließlich den Rest meines Lebens darin verbringen.“	2 H	5 – 20	In- & Outdoor	*	400 €
RUN BABY RUN!	ACTION/SPORT 	Raus aus dem Arbeitsalltag und rein ins gemeinsame Laufvergnügen. Bringt Abwechslung und neue Motivation in eure Laufroutine. Erlebt zusammen frische Luft, Bewegung und laufen für ein starkes Wir-Gefühl. Nach einem kleinen Warm-up lernt ihr eine neue Laufstrecke kennen und nach dem Stretching könnt ihr euch zu der gewonnenen Erfahrung austauschen.	1 H	5 – 12	Outdoor	****	300 €
FITNESS-TRAINING	ACTION/SPORT 	Zieht und zwickt der Rücken? Fehlt beim Treppensteigen die Puste? Brauch der Körper einfach ein bisschen Bewegung? Dann startet jetzt in ein gezieltes Workout für den gesamten Körper. Bringt wieder mehr Energie in euren Alltag mit einem kraftvollen Workout. Belebt nicht nur den Körper, sondern macht auch fit und frisch im Geist.	1 H	5 – 12	In- & Outdoor	*****	300 €
BOOT CAMP	ACTION/SPORT 	Erlebt ein anspruchsvolles Fitnessprogramm kombiniert mit Spaß und Action. Trainiert gezielt und effektiv mit einer Kombination aus Functional Training, Kraft und Beweglichkeit. Ja, es wird heiß und ja, ihr werdet schwitzen. Ihr werdet aber auch gemeinsam stolz sein und gestärkt aus dieser Einheit gehen.	1 H	5 – 12	Outdoor	*****	300 €
IST DAS KUNST ODER KANN DAS WEG?	ENTERTAINMENT 	Gemeinsam, kreativ und aber vor allem aktiv erschafft ihr ein großes Kunstwerk. Es gibt nur eine Regel: keine Pinsel! Stattdessen nutzt ihr Harz-typische Dinge und jeder kann als Teil des Teams, seine individuelle Kreativität einbringen. Ihr lasst ein EINZIGARTIGES TEAMBILD entstehen, welches unbedingt einen gebührenden Platz in eurem Unternehmen erhalten sollte.	1 – 1,5 H	8 – 20	In- & Outdoor	**	900 €